

RTIKEL ILMIAH

FAKTOR – FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN PERILAKU MAKAN PADA REMAJA PUTRI DI SMA NEGERI 10 PADANG TAHUN 2013

Penelitian Keperawatan Komunitas



**DILA YUDITA PUTRI
Bp. 0910323052**

**FAKULTAS KEPERAWATAN
UNIVERSITAS ANDALAS
2014**

PENELITIAN
FAKTOR – FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN PERILAKU MAKAN
PADA REMAJA PUTRI DI SMA NEGERI 10 PADANG
TAHUN 2013

Dila Yudita Putri^a, Ira Erwina^b, Reni Prima Gusty^b
^a Mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Andalas
^b Staf Pengajar Fakultas Kedokteran Universitas Andalas

korespondensi : Dila Yudita Putri
email : dilayuditaputri@yahoo.com

Kebiasaan makan seorang remaja yang seringkali tidak mementingkan kandungan gizi makanan, membuat seorang remaja lebih suka mengonsumsi makanan cepat saji, sehingga menimbulkan perubahan perilaku makan baik mengarah kepada perilaku makan yang sehat atau cenderung mengarah ke perilaku makan yang tidak sehat. Dampak yang ditimbulkan akibat dari memiliki perilaku makan yang tidak sehat adalah timbulnya obesitas dan kekurangan. Hal ini disebabkan oleh beberapa faktor yang mempengaruhinya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui faktor – faktor yang berhubungan dengan perilaku makan pada remaja putri di SMA Negeri 10 Padang. Penelitian ini dilakukan dari tanggal 5 – 15 Oktober 2013. Jenis penelitian ini adalah deskriptif analitik dengan desain *cross sectional study* dengan jumlah sampel 84 siswa. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *nonprobability sampling – simple random sampling*. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner. Data diolah dan dianalisa dengan tabel distribusi frekuensi dan kemudian diuji menggunakan uji *chi square*. Hasil penelitian menunjukkan hubungan antara faktor psikologis (nilai $p=0,029$), dan faktor media atau periklanan (nilai $p=0,016$) dengan perilaku makan. Tidak terdapat hubungan antara faktor fisik (nilai $p=0,65$), faktor budaya (nilai $p=0,563$), faktor ekonomi (nilai $p=0,537$), faktor norma sosial (nilai $p=1,000$), dan faktor pengetahuan (nilai $p=0,563$) dengan perilaku makan. Oleh karena itu, dengan masih adanya siswi yang memiliki perilaku makan yang tidak sehat, maka disarankan kepada pihak sekolah bahwa perlu adanya kontrol dalam penyediaan jajanan makanan sehat melalui kantin yang tersedia dan pihak institusi pendidikan bekerja sama dengan instansi pelayanan kesehatan agar melakukan penyuluhan kesehatan tentang perilaku makan yang sehat.

Kata kunci : kebiasaan makan, perilaku makan, faktor perilaku makan,

The eating habits of a teenager who is often not concerned with the nutritional content of food , make a teen more likely to consume fast food , so eat well lead to changes in behavior leading to healthy eating behaviors or likely to lead to unhealthy eating behaviors . The impact that will result from having unhealthy eating behavior is the onset of obesity and thinness . This study aims to determine the factors - factors related to eating behavior in adolescent girls in SMA Negeri 10 Padang . This study was conducted from October 5 to 15 , 2013. This research is a descriptive analytic cross sectional design with a sample of 84 students . Sampling was conducted with nonprobability sampling techniques - simple random sampling . The instrument used in this study was a questionnaire . The data were processed and analyzed with a frequency distribution table and then tested using the chi square test . The results showed a relationship between psychological factors ($p = 0.029$) , and factor the media or advertising ($p\text{-value} = 0.016$) with feeding behavior . There was no relationship between physical factors ($p\text{-value} = 0.65$) , cultural factors ($p = 0.563$) , economic factors ($p = 0.537$) , social norm factor ($p = 1.000$) , and knowledge factors ($p\text{-value} = 0.563$) with feeding behavior . With the persistence of students who have unhealthy eating behaviors , recommended to the school that the need for control in the provision of healthy food snacks available through the canteen

and the educational institutions in collaboration with health care agencies that conduct health education about healthy eating behaviors .

Keyword : eating habit, eating behavior, the factors of eating behavior

PENDAHULUAN

Remaja merupakan masa transisi dari masa anak – anak menuju masa dewasa. Transisi yang dialami remaja ini merupakan sumber resiko bagi kesejahteraan fisik dan mental remaja (Grabber, dkk, 1994).

Perubahan – perubahan yang terjadi pada remaja cenderung akan menimbulkan berbagai permasalahan dan perubahan perilaku di kehidupan remaja. Salah satu bentuk perubahan perilaku pada masa remaja adalah perubahan perilaku makan baik mengarah ke perilaku makan yang sehat ataupun cenderung mengarah kepada perilaku makan yang tidak sehat.

Menurut Bobak (2005) perilaku makan sehat adalah perilaku konsumsi makan sehari – hari yang sesuai dengan kebutuhan gizi setiap individu untuk hidup sehat dan produktif. Untuk dapat mencapai keseimbangan gizi maka setiap orang harus mengkonsumsi minimal satu jenis bahan makanan dari tiap golongan bahan makanan yaitu karbohidrat, protein hewani dan nabati, sayuran, buah dan susu atau sering kita sebut dengan pola makan empat sehat lima sempurna.

Pengertian perilaku makan tidak sehat adalah kebiasaan mengkonsumsi makanan yang tidak memberikan semua zat-zat gizi esensial seperti

karbohidrat, lemak, dan protein yang dibutuhkan dalam metabolisme tubuh (Sarintohe dan Prawitasari, 2006). Perilaku makan tidak sehat seperti diet, *binge eating*, kebiasaan makan pada malam hari dapat merusak kesehatan dan kesejahteraan psikologis individu.. Perilaku makan tidak sehat juga didefinisikan sebagai kebiasaan makan seseorang yang dapat merugikan dalam metabolisme tubuh (Grabber, dkk, 1994).

Adapun faktor internal yang mempengaruhi perilaku makan adalah faktor fisik dan faktor psikologis. Sedangkan faktor – faktor eksternal yang mempengaruhi perilaku makan adalah budaya, ekonomi, norma sosial, pengetahuan, dan media atau periklanan (Barasi, 2007).

Faktor internal yang mempengaruhi perilaku makan adalah faktor fisik. Perubahan fisik yang terjadi khususnya berat badan dan bentuk tubuh meningkatkan resiko seseorang mencemaskan berat badannya (Neumark & Sztainer, 2000). Khususnya pada remaja putri mulai berpikir dan lebih sensitif terhadap perubahan ukuran, bentuk tubuh dan penampilan.

Selain itu, faktor psikologis yang mempengaruhi perilaku makan seseorang adalah ketidakpuasan citra tubuh yang negatif menunjukkan harga diri yang rendah dan menjadi salah

satu penyebab timbulnya konsep diri yang kurang baik (Hurlock, 1991). Adanya kesadaran diri bahwa dirinya tidak menarik seperti yang diharapkan, mendorong remaja mencari jalan untuk memperbaiki penampilan fisik dirinya (Hurlock, 1991).

Perubahan perilaku kehidupan modern antara lain konsumsi makanan tinggi kalori, tinggi lemak, tinggi kolesterol, tinggi garam, rendah serat, atau mengkonsumsi makanan cepat saji yang saat sekarang ini banyak sekali ditawarkan kepada masyarakat. Pola makan tradisional yang tadinya tinggi karbohidrat, tinggi serat kasar dan rendah lemak tidak lagi diminati oleh masyarakat kita saat ini, apalagi kalangan remaja yang lebih mengikuti budaya ala barat.

Perubahan pola kebiasaan hidup sebagai dampak perbaikan tingkat hidup dan kemajuan teknologi juga mendorong terjadinya perubahan pola makan dan kebiasaan makan. Seperti kenaikan penghasilan keluarga secara bertahap dapat mempengaruhi pola makan dan kebiasaan makan. Kemampuan daya beli yang lebih mendorong untuk dapat mengkonsumsi berbagai jenis makanan yang diinginkan.

Tidak dapat dipungkiri juga bahwa faktor norma sosial dan gaya hidup dapat mempengaruhi kebiasaan makan individu. Kebiasaan makan karena gaya hidup dan kehidupan sosial remaja yang cenderung sering bersama dengan teman sebaya ini dapat terjadi dengan adanya tren makanan cepat saji, yang sangat mempengaruhi keinginan individu untuk mengonsumsinya.

Pengaruh teman sebaya pada masa remaja juga sangat besar dalam terjadinya perilaku makan yang tidak baik. Remaja lebih sering berada di luar rumah dan bersama dengan teman sebaya sehingga memungkinkan remaja untuk mengkonsumsi makanan cepat saji. Karena remaja cenderung untuk mengikuti tren dan budaya yang sama dengan teman sebayanya,

Banyak remaja khususnya remaja putri menginginkan bentuk tubuh yang sempurna sehingga remaja putri sering tidak percaya diri dengan bentuk tubuh karena dianggap kurang atau tidak ideal baik oleh orang lain maupun oleh dirinya sendiri. Hal itu yang membuat remaja jadi tidak mau memperhatikan asupan makanan yang bergizi karena yang bergizi tersebut mereka anggap membuat tubuh menjadi gemuk atau melar.

Media baik media cetak maupun elektronik dikatakan juga sebagai salah satu faktor yang dapat menyebabkan timbulnya penyimpangan perilaku makan pada remaja. Namun, media cetak lebih memberikan dampak nyata terhadap terjadinya kasus penyimpangan perilaku makan (Gonza'lez, 2003). Adanya iklan-iklan produk makanan cepat saji di televisi dapat meningkatkan pola konsumsi atau bahkan gaya hidup masyarakat pada umumnya.

Sekolah Menengah Atas Negeri 10 Padang merupakan salah satu sekolah yang banyak diminati oleh remaja di kota Padang setelah SMA Negeri 1 Padang dan SMA Negeri 3 Padang. SMA Negeri 10 Padang terletak di Jln. Situjuh Kelurahan Jati Kecamatan Padang Timur. Sekolah ini terletak di

pusat kota dan memiliki akses transportasi yang memudahkan siswa/i untuk melaksanakan aktivitasnya di luar sekolah.

Keterangan yang diperoleh dari guru BK di sekolah tersebut adalah tidak sedikit siswa putri yang sakit dan pingsan saat proses belajar mengajar terlaksana, atau juga pada saat upacara bendera di pagi hari. Ini diakibatkan oleh malasnya remaja untuk sarapan pagi karena berbagai alasan. Selain itu, faktor kelelahan dan ketakutan untuk menjadi gemuk dan tidak memiliki tubuh yang indah dirasakan oleh remaja menjadikan remaja menjalankan perilaku makan yang tidak baik. Dari survey yang dilakukan di kantin sekolah ini, didapatkan bahwa kantin sekolah juga menyediakan makanan yang tidak sehat seperti minuman *soft drink*, *snacks* yang mengandung MSG, gorengan yang mengandung lemak yang tinggi, mie instan, dan lain – lainnya.

Dari hasil wawancara pada tanggal 16 Maret 2013 dengan 15 orang siswa kelas X, 12 orang siswi diantaranya mengatakan bahwa malas untuk sarapan pagi di rumah, mereka lebih memilih untuk jajan di kantin sekolah yang juga menyediakan berbagai macam makanan yang dimasak secara cepat atau cepat saji. Selain itu juga, 3 orang siswa laki – laki mengatakan bahwa gengsi untuk memiliki badan yang gemuk. Dengan 8 orang dari 12 orang yang diwawancarai mengatakan bahwa tidak memakan bekal yang sudah dibawa dari rumah karena ingin jajan saja di kantin bersama teman – teman yang lain.

Berdasarkan uraian diatas peneliti tertarik melakukan penelitian lebih lanjut tentang faktor – faktor yang berhubungan dengan perilaku makan pada remaja putri di SMA N 10 Padang.

BAHAN DAN METODE

Jenis penelitian yang digunakan adalah *deskriptif analitik* dengan desain penelitiannya yaitu *cross sectional study*. Populasi target dalam penelitian ini adalah semua siswa kelas X, XI, dan XII di SMA N 10 Padang yang dijadikan tempat penelitian yang berjumlah 533 siswi dengan sampel sebanyak 84 siswi yang diambil secara *non probability sampling – simple random sampling*.

Penelitian ini dimulai pada bulan April 2013 sampai Januari 2014 dan proses pengumpulan data dilakukan dari tanggal 5 – 15 Oktober 2013 di SMA N 10 Padang. Untuk pengumpulan data, instrumen penelitian yang digunakan oleh peneliti adalah kuesioner yang terdiri dari 60 pertanyaan yang harus dijawab oleh siswa.

Analisis data yang disajikan adalah gambaran distribusi frekuensi setiap variable penelitian. Melalui analisis ini dapat digambarkan karakteristik dari variable penelitian. Data diolah secara komputerisasi untuk mengetahui hubungan variable independen terhadap variable dependen yang diteliti. Uji statistik yang digunakan adalah *chi square* dengan interpretasi kemaknaan $p < 0,05$.

HASIL PENELITIAN

Hasil penelitian ini disajikan dalam bentuk :

Tabel 5.1. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Karakteristik di SMA N 10 Padang Tahun 2013

No	Karakteristik	Kategori	Frekuensi	%
1.	Usia	14 – 16 tahun	69	82,1
		17 – 19 tahun	15	17,9
2.	Kelas	Kelas 10	36	42,9
		Kelas 11	32	38,1
		Kelas 12	16	19,0
3.	Pekerjaan Ayah	PNS	29	34,5
		Wiraswasta	24	28,6
		Pegawai swasta	18	21,4
		Pedagang	5	6,0
		Buruh	0	0
		Lainnya	8	9,5
4.	Pekerjaan Ibu	PNS	36	42,9
		Wiraswasta	12	14,3
		Pegawai swasta	4	4,8
		Pedagang	1	1,2
		Buruh	1	1,2
		Ibu rumah tangga	28	33,3
		Lainnya	2	2,4

Dari tabel diketahui sebagian besar responden berusia 14 - 16 tahun (82,1%), 36 orang (42,9%) duduk di kelas X, serta pekerjaan ayah dan ibu yang paling dominan adalah bekerja sebagai PNS dengan persentase masing-masing secara berurutan 34,5% dan 42,9%.

Tabel 5.2. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Faktor Fisik Remaja Putri di SMA Negeri 10 Padang Tahun 2013

No.	Nilai Indeks Massa Tubuh (IMT)	Frekuensi	%
1.	Kurus < 18,5	32	38,1
2.	Normal 18,5 – 24,9	44	52,4
3.	Gemuk 25 - > 40	8	9,5

Dari tabel diatas dapat dilihat bahwa dari 84 responden, terdapat lebih dari separuh (52,4%) memiliki nilai IMT yang normal.

Tabel 5.3. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Faktor Psikologis Remaja Putri di SMA N 10 Padang Tahun 2013

No.	Faktor Psikologis	Frekuensi	%
1.	Baik	64	76,2
2.	Tidak Baik	20	23,8

Dari tabel diatas dapat dilihat bahwa dari 84 responden, sebagian besar (76,2%) memiliki psikologis yang baik.

Tabel 5.4. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Faktor Budaya Remaja Putri SMA N 10 Padang Tahun 2013

No.	Faktor Budaya	Frekuensi	%
1.	Mempengaruhi	81	96,4
2.	Tidak Mempengaruhi	3	3,6

Dari tabel diatas dapat diketahui bahwa dari 84 responden, hampir keseluruhan responden (96,4%) dipengaruhi oleh budaya terhadap perilaku makan.

Tabel 5.5. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Faktor Ekonomi Remaja Putri di SMA Negeri 10 Padang Tahun 2013

No.	Faktor Ekonomi (Uang Jajan)	Frekuensi	%
1.	< Rp. 10.000,-	23	27,4
2.	Rp. 10.000 – Rp. 20.000,-	54	64,3
3.	> Rp. 20.000	7	8,3

Dari tabel dapat diketahui bahwa dari 84 responden, terdapat 54 orang responden (64,3%) menghabiskan uang untuk jajan yaitu antara Rp. 10.000 – Rp. 20.000,-

Tabel 5.6. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Faktor Norma Sosial Remaja Putri di SMA Negeri 10 Padang Tahun 2013

No.	Faktor Norma Sosial	Frekuensi	%
1.	Mempengaruhi	43	51,2
2.	Tidak Mempengaruhi	41	48,8

Dari tabel diatas diketahui bahwa dari 84 responden, terdapat 43 responden (51,2%) dipengaruhi oleh norma sosial atau lingkungan sekitar responden.

Tabel 5.7. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Faktor Pengetahuan Remaja Putri di SMA Negeri 10 Padang Tahun 2013

No.	Faktor Pengetahuan	Frekuensi	%
1.	Kurang	3	3,6
2.	Baik	81	96,4

Dari tabel diatas diketahui bahwa dari 84 responden, hampir keseluruhan responden (96,4%) memiliki pengetahuan yang baik tentang perilaku makan.

Tabel 5.8. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Faktor Media atau Periklanan Remaja Putri di SMA Negeri 10 Padang Tahun 2013

No.	Faktor Media atau Periklanan	Frekuensi	%
1.	Mempengaruhi	54	64,3
2.	Tidak Mempengaruhi	30	35,7

Dari tabel diatas dapat diketahui bahwa dari 84 responden, terdapat 54 responden (64,3%) terpengaruh oleh periklanan yang ada di media elektronik maupun media cetak.

Tabel 5.9. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Perilaku Makan Remaja Putri di SMA Negeri 10 Padang Tahun 2013

No.	Perilaku Makan	Frekuensi	%
1.	Sehat	62	73,8
2.	Tidak Sehat	22	26,2

Dari tabel diatas diketahui bahwa 62 responden (73,8%) sudah menjalankan perilaku makan yang sehat, dan sebanyak 22 responden (26,2%) responden masih memiliki perilaku makan yang tidak sehat.

Tabel 5.10. Hubungan Faktor Fisik Dengan Perilaku Makan Remaja Putri di SMA Negeri 10 Padang Tahun 2013

Faktor Fisik	Perilaku Makan				Total	%	p value
	Sehat		Tidak Sehat				
	n	%	n	%			
Kurus < 18,5	23	71,9	9	28,1	32	100	0.65
Normal 18,5 – 24,9	34	77,3	10	22,7	44	100	
Gemuk 25 - > 40	5	62,5	3	37,5	8	100	

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa dari 44 orang responden yang memiliki nilai IMT yang normal (18,5 – 24,9), terdapat 34 orang siswi (77,3%) memiliki perilaku makan yang sehat, dan 10 orang siswi (22,7%) masih memiliki perilaku makan yang tidak sehat. Sedangkan dari 32 orang siswi yang memiliki nilai IMT dengan kategori kurus (< 18,5), 23 orang (71,9%) diantaranya sudah memiliki perilaku makan yang baik, dan 9 orang (28,1%) masih memiliki perilaku makan yang tidak sehat. Dari hasil uji statistik, didapatkan nilai $p = 0,65$, maka ini berarti tidak ada hubungan yang signifikan antara faktor fisiologis dengan perilaku makan.

Tabel 5.11. Hubungan Faktor Psikologis dengan Perilaku Makan Remaja Putri di SMA Negeri 10 Padang Tahun 2013

Faktor Psikologis	Perilaku Makan				Total	%	p value
	Sehat		Tidak Sehat				
	n	%	n	%			
							0,029
Baik	43	67,2	21	32,8	64	100	
Tidak Baik	19	95	1	5	20	100	

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa dari 64 responden, yang melakukan perilaku makan yang sehat adalah berasal dari responden yang memiliki gambaran psikologis yang baik yaitu sebanyak 43 orang (67,2%) sedangkan ada 21 orang responden (32,8%) yang memiliki perilaku makan yang tidak sehat. Selain itu, dari 20 orang siswi yang memiliki gambaran psikologis yang tidak baik, ada 19 orang (95%) yang sudah melakukan perilaku makan yang sehat dan hanya ada 1 orang siswi (5%) masih memiliki perilaku makan yang tidak sehat. Dari hasil uji statistik, didapatkan nilai $p = 0,029$, maka ini berarti ada hubungan yang signifikan antara faktor psikologis dengan perilaku makan.

Tabel 5.12. Hubungan Faktor Budaya dengan Perilaku Makan Remaja Putri di SMA Negeri 10 Padang Tahun 2013

Faktor Budaya	Perilaku Makan				Total	%	p value
	Sehat		Tidak Sehat				
	n	%	n	%			
Mempengaruhi	59	72,8	22	27,2	81	100	0,563
Tidak Mempengaruhi	3	100	0	0	3	100	

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa dari 81 responden, yang melakukan perilaku makan yang sehat adalah berasal dari responden yang dipengaruhi oleh budaya yaitu sebanyak 59 orang (72,8%) dan 22 orang siswi

(27,2%) yang memiliki perilaku makan yang tidak sehat. Sedangkan dari 3 orang siswi, hanya ada 3 orang responden (100%) yang tidak dipengaruhi oleh budaya dan juga sudah memiliki perilaku makan yang sehat dan tidak ada yang melakukan perilaku makan yang tidak sehat. Dari hasil uji statistik, didapatkan nilai $p = 0,563$, maka ini berarti tidak ada hubungan yang signifikan antara faktor budaya dengan perilaku makan.

Tabel 5.13. Hubungan Faktor Ekonomi dengan Perilaku Makan Remaja Putri di SMA Negeri 10 Padang Tahun 2013

Faktor Ekonomi	Perilaku Makan				Total	%	p value
	Sehat		Tidak Sehat				
	n	%	n	%			
< Rp. 10.000,-	18	78,3	5	21,7	23	100	0.537
Rp. 10.000 – Rp. 20.000,-	40	74,1	14	25,9	54	100	
> Rp. 20.000,-	4	57,1	3	42,9	7	100	

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa dari 54 responden, 40 orang siswi (74,1%) yang melakukan perilaku makan yang sehat adalah berasal dari responden yang menghabiskan uang untuk makan sekitar Rp. 10.000 – Rp. 20.000,-/hari. Namun, 14 orang siswi (25,9%) masih memiliki perilaku makan yang tidak sehat meskipun uang sakunya hanya Rp. 10.000 – Rp. 20.000,-/hari. Dari hasil uji statistik, didapatkan nilai $p = 0,537$, maka ini berarti tidak ada hubungan yang signifikan antara faktor ekonomi dengan perilaku makan.

Tabel 5.14. Hubungan Faktor Norma Sosial dengan Perilaku Makan Remaja Putri di SMA Negeri 10 Padang Tahun 2013

Faktor Norma Sosial	Perilaku Makan				Total	%	P value
	Sehat		Tidak Sehat				
	n	%	n	%			
Mempengaruhi	32	74,4	11	25,6	43	100	1,000
Tidak Mempengaruhi	30	73,2	11	26,8	41	100	

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa dari 43 responden, yang dipengaruhi oleh norma sosial yaitu sebanyak 32 orang (74,4%) melakukan perilaku makan yang sehat dan 11 orang (25,6%) memiliki perilaku makan tidak sehat. Sedangkan dari 41 orang yang tidak dipengaruhi oleh norma sosial adalah 30 orang (73,2%) sudah memiliki perilaku makan yang sehat dan 11 orang (26,8%) masih memiliki perilaku makan yang tidak sehat. Dari hasil uji statistik, didapatkan nilai $p = 1,000$, maka ini berarti tidak ada hubungan yang signifikan antara faktor norma sosial dengan perilaku makan.

Tabel 5.15. Hubungan Faktor Pengetahuan dengan Perilaku Makan Remaja Putri di SMA Negeri 10 Padang Tahun 2013

Faktor Pengetahuan	Perilaku Makan				Total	%	p value
	Sehat		Tidak Sehat				
	n	%	n	%			
Kurang	3	100	0	0	3	100	0,563
Baik	59	72,8	22	27,2	81	100	

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa dari 81 responden yang sudah memiliki pengetahuan yang baik tentang perilaku makan, terdapat 59 orang (72,8%) memiliki perilaku makan yang sehat dan 22 orang responden (27,2%) masih mempunyai perilaku makan yang tidak sehat. Sedangkan hanya 3 orang (100%) siswi

yang meskipun memiliki pengetahuan yang kurang baik tentang perilaku makan, tetapi sudah memiliki perilaku makan yang sehat. Dari hasil uji statistik, didapatkan nilai $p = 0,563$, maka ini berarti tidak ada hubungan yang signifikan antara faktor pengetahuan dengan perilaku makan.

Tabel 5.16. Hubungan Faktor Media dan Periklanan dengan Perilaku Makan Remaja Putri di SMA Negeri 10 Padang Tahun 2013

Faktor Media dan Periklanan	Perilaku Makan				Total	%	p value
	Sehat		Tidak Sehat				
	n	%	n	%			
Mempengaruhi	45	83,3	9	16,7	54	100	0,016
Tidak Mempengaruhi	17	56,7	13	43,3	30	100	

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa dari 54 responden yang dipengaruhi oleh media atau periklanan, 45 siswi (83,3%) melakukan perilaku makan yang sehat dan 9 siswi (16,7%) memiliki perilaku makan yang tidak sehat. Sedangkan 30 orang siswi yang tidak dipengaruhi oleh media atau periklanan, 17 orang (56,7%) diantaranya memiliki perilaku makan yang sehat dan 13 orang (43,3%) masih memiliki perilaku makan yang tidak sehat. Dari hasil uji statistik, didapatkan nilai $p = 0,016$, maka ini berarti ada hubungan yang signifikan antara faktor media atau periklanan dengan perilaku makan.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian dari 84 orang siswi, didapatkan 62 orang (73,8%) sudah menjalankan perilaku makan yang sehat, sedangkan 22 siswi (26,2%) masih memiliki perilaku makan yang tidak sehat. Hasil ini menggambarkan sebagian kecil siswi penelitian masih memiliki sikap perilaku makan yang tidak sehat. Berdasarkan hasil identifikasi kuesioner, pada item pernyataan nomor 4 yang merupakan pernyataan *favorable* yaitu “*Saya memilih*

makanan sehat seperti makanan yang mengandung serat yang tinggi (sayur dan buah)”, didapatkan data 71 orang (84,5%) menjawab dengan jawaban sangat setuju dan setuju. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Conner, dkk (2002) bahwasanya perilaku makan yang sehat dapat diwujudkan dengan memilih makanan yang sehat dan seimbang nilai gizinya. Perilaku makan yang sehat juga berhubungan dengan diet yang direkomendasikan atau diet yang sehat yaitu dengan makan makanan rendah lemak, tinggi

kadar serat, dan memperbanyak konsumsi sayur dan buah-buahan.

Selain itu, berdasarkan identifikasi kuesioner, sebanyak 22 orang (26,2%) responden menjawab sangat setuju dan setuju pada item pernyataan nomor 9 yang merupakan suatu pernyataan negatif, yaitu *“Saya selalu makan pada malam hari dengan porsi yang banyak”*, 31 (36,9%) responden menjawab sangat setuju dan setuju pada item pernyataan nomor 3 yaitu *“Ketika saya merasa cemas, saya cenderung untuk ngemil atau makan makanan ringan”*, 21 (25%) responden menjawab sangat setuju dan setuju pada item pernyataan nomor 10 yaitu *“Ketika saya sedang marah, saya akan makan dengan porsi yang banyak”*.

Dari hasil penelitian ini diketahui bahwa sebagian dari siswi (77,3%) memiliki nilai IMT normal yang memiliki perilaku makan yang sehat, dan sebanyak 22,7% memiliki nilai IMT normal tetapi masih memiliki perilaku makan yang tidak sehat. Dari hasil statistik, didapat nilai $p = 0,65$. Ini berarti tidak terdapat hubungan antara faktor fisik dengan perilaku makan.

Remaja yang merupakan kelompok yang rentan terhadap perubahan fisik ini seringkali memiliki pola perilaku makan yang tidak sehat. Ini terlihat pada perilaku remaja yang selalu dianggap benar oleh remaja itu sendiri seperti melakukan diet yang ketat, mengurangi asupan makanan dengan melewatkan makan pagi, dan menahan rasa lapar. Ini dilakukan agar remaja tetap memiliki tubuh langsing, dan takut untuk menjadi gemuk.

Menurut Barasi (2007), ketidakseimbangan antara asupan dan keluaran energi akan mengakibatkan penambahan berat badan sehingga terjadi perubahan bentuk tubuh yang awalnya kurus menjadi gemuk atau sebaliknya.

Pada hasil penelitian juga diperoleh data bahwa 44 responden yang memiliki nilai IMT yang normal serta 71,9% responden yang memiliki nilai IMT dengan kategori kurus. Hal ini terjadi karena remaja merupakan kelompok usia yang berada pada masa pertumbuhan dimana percepatan pertumbuhan dan perkembangan tubuh memerlukan energi dan zat gizi yang lebih banyak. Pada usia remaja (10-18 tahun), terjadi proses pertumbuhan jasmani yang pesat serta perubahan bentuk dan susunan jaringan tubuh, disamping aktivitas fisik yang tinggi. Besar kecilnya angka kecukupan energi sangat dipengaruhi oleh lama serta intensitas kegiatan jasmani tersebut (Almatsier, 2001). Berdasarkan hasil penelitian Frank Ge yang dikutip oleh Moeji (1992), mengatakan bahwa ada hubungan antara kebiasaan makan anak dengan ukuran tubuhnya.

Dari hasil penelitian diketahui bahwa 43 orang (67,2%) yang memiliki gambaran psikologis yang baik juga akan mencerminkan sikap dan perilaku seseorang untuk melakukan perilaku makan yang sehat. Sedangkan 21 orang (32,8%) masih memiliki perilaku makan yang tidak sehat walaupun sudah memiliki gambaran psikologis yang baik. Dari hasil statistik, didapat nilai $p = 0,029$, ini berarti ada hubungan antara faktor

psikologis dengan perilaku makan remaja putri.

Faktor psikologis yang mempengaruhi perilaku makan seseorang adalah ketidakpuasan citra tubuh yang negatif menunjukkan harga diri yang rendah dan menjadi salah satu penyebab timbulnya konsep diri yang kurang baik (Hurlock, 1991). Berdasarkan identifikasi kuesioner diperoleh hampir keseluruhan responden dipengaruhi oleh keadaan mood dalam hal perilaku makan, seperti apa saja serta seberapa banyak makanan yang dimakan oleh responden. Hal ini berkaitan dengan pernyataan yang dibuat oleh Khumaidi (1994) bahwasanya kepercayaan seseorang terhadap makanan, akan berkaitan dengan keadaan kejiwaan dan keadaan psikologis yang memiliki nilai-nilai kognitif yang berkaitan dengan kualitas baik atau buruk, menarik atau tidak menarik. Dan pemilihan makanan adalah proses psikometer untuk memilih makanan sesuai dengan sikap dan kepercayaannya.

Berdasarkan hasil penelitian, dapat dianalisa bahwa remaja merupakan kelompok usia yang selalu mengalami perubahan, salah satunya perubahan psikologis. Salah satunya ketidakpuasan citra tubuh yang negatif serta keadaan kejiwaan yang selalu berubah - ubah. Adanya kesadaran diri bahwa dirinya tidak menarik seperti yang diharapkan dan menutup keadaan fisiknya, mendorong remaja untuk memperbaiki penampilan fisiknya. Salah satu upaya yang dilakukan adalah mengurangi asupan makan

sehingga remaja merasa hal ini adalah salah satu tindakan yang baik.

Pada hasil penelitian juga didapatkan data bahwa dari 20 responden yang memiliki psikologis yang tidak baik, terdapat 5 % responden yang masih memiliki perilaku makan yang tidak sehat. Berdasarkan identifikasi kuesioner diperoleh bahwa rata – rata responden akan melampiaskan emosi dengan makan. Semakin baik gambaran psikologis seseorang maka akan baik juga perilaku seseorang terhadap makanan, dan sebaliknya. Jadi psikologis memang mempengaruhi seseorang dalam pemilihan makanan dan juga akan mempengaruhi perilaku makan seseorang apakah perilaku makan yang sehat atau yang tidak sehat.

Dari hasil penelitian diketahui bahwa 59 orang (72,8%) dari siswi yang dipengaruhi oleh budaya memiliki perilaku makan yang sehat, dan 22 orang (27,2%) siswi masih memiliki perilaku makan yang tidak sehat. Sedangkan hanya 3 orang siswi yang tidak dipengaruhi oleh budaya baik yang diterapkan didalam keluarga maupun yang ada di lingkungan sekitar tetapi sudah memiliki perilaku makan yang sehat. Pada uji statistik, didapatkan nilai $p = 0,563$. Ini berarti tidak ada hubungan yang signifikan antara faktor budaya dengan perilaku makan.

Pada hasil penelitian didapatkan data bahwa 72,8% responden yang dipengaruhi oleh budaya. Hal ini terlihat dari identifikasi kuesioner bahwa hampir keseluruhan (98,8%) responden menjawab sangat setuju dan setuju

pada item pernyataan nomor satu. Ini berarti tidak semua responden dipengaruhi oleh budaya yang sedang marak di lingkungan sekitar responden. Hasil penelitian ini berbeda dengan penelitian yang dilakukan oleh Saifah (2011) dimana remaja dengan latar belakang keluarga yang suka mengkonsumsi makanan cepat saji, maka remaja tersebut juga akan makan makanan cepat saji dan memilih untuk tidak makan di rumah. Ada hubungan yang sangat erat antara gaya hidup (budaya) individu, keluarga, dan masyarakatnya, sehingga terdapat pula hubungan erat dengan kebiasaan makan seseorang dengan susunan hidangan masyarakat.

Perbedaan antara teori dengan hasil penelitian disebabkan oleh tidak semua orang dipengaruhi oleh budaya yang selalu diterapkan oleh keluarga dan lingkungan sekitar. Keluarga yang selalu mengajarkan pola makan sehat akan berpengaruh pula dengan perilaku makan anaknya. Anak akan mengikuti budaya yang selalu diterapkan didalam keluarga. Berdasarkan identifikasi kuesioner diatas didapatkan bahwa hampir keseluruhan (83,3%) responden diajarkan kebiasaan makan yang sehat oleh keluarganya. Hal ini terlihat dari jawaban responden yang menjawab sangat setuju dan setuju pada item pernyataan nomor 4 dan 7. Selain itu peneliti melihat karakter siswi yang diteliti, umumnya berasal dari keluarga yang selalu menerapkan pola makan sehat kepada anaknya, ini juga terlihat dari para siswi yang selalu membawa bekal kesekolah.

Dari hasil penelitian diketahui bahwa dari 54 siswi, 40 siswi (74,1%) umumnya mendapatkan uang saku yang berkisar antara Rp. 10.000 – Rp. 20.000, namun siswi masih memiliki perilaku makan yang sehat dan 14 orang siswi (25,9%) memiliki perilaku makan yang tidak sehat. Hal ini dapat dilihat juga dari pekerjaan orang tua yang rata – rata bekerja sebagai PNS. Dari hasil uji statistik, didapatkan nilai $p = 0,537$. Ini berarti tidak ada hubungan yang bermakna antara faktor ekonomi dengan perilaku makan.

Berdasarkan identifikasi kuesioner, rata – rata responden mendapatkan uang saku untuk makan dan jajan makanan berkisar antara Rp. 10.000 – Rp. 20.000,- perhari. Namun perbedaan hasil penelitian ini dengan penelitian lain adalah siswi yang mendapatkan uang saku antara Rp. 10.000 – Rp. 20.000 masih tetap memiliki perilaku makan yang sehat. Hal ini disebabkan oleh baiknya kontrol dari orang tua tentang makanan yang diberikan kepada anaknya, dapat dilihat dari banyaknya siswi yang membawa bekal ke sekolah. Selain itu, jajanan makanan yang dijual dikantin sekolah juga sudah mengacu kepada makanan sehat, dan tidak menjual makanan cepat saji yang tinggi kalori, dan rendah serat.

Hasil penelitian ini berbeda dengan penelitian Hayati (2000) bahwa besarnya uang saku yang diberikan kepada siswa dan kurangnya kontrol dari orang tua mengakibatkan siswa sering mengkonsumsi makanan jajanan dan makanan cepat saji yang dapat berdampak tidak baik terhadap

kesehatan remaja pada masa yang akan datang.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 43 siswi yang dipengaruhi oleh norma sosial, 32 orang (74,4%) diantaranya memiliki perilaku makan yang sehat dan 11 orang (25,6%) memiliki perilaku makan yang tidak sehat. Dari hasil uji statistik, didapat nilai $p = 1,000$. Ini berarti tidak ada hubungan yang bermakna antara faktor norma sosial dengan perilaku makan.

Dari hasil penelitian ini juga terlihat bahwa sebanyak 73,2% siswi tidak dipengaruhi oleh lingkungan dan teman sebaya. Hal ini terlihat dari identifikasi kuesioner, bahwa rata – rata (54,8%) responden menjawab keikutsertaan teman sebaya dalam memberikan saran tentang makanan yang dimakan oleh responden. Penelitian ini berbeda dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Sulistyoningih (2011) yang mana teman sebaya di sekolah dapat membentuk pola makan anak. Penelitian yang juga dilakukan oleh Hayati (2009), mengungkapkan fakta bahwa edukasi oleh teman sebaya dapat meningkatkan pengetahuan, sikap, dan keterampilan tentang jajan sehat pada anak usia sekolah. Beall (2003) juga mengatakan bahwa perilaku makan anak usia sekolah dapat dipengaruhi oleh *peer modeling*.

Berdasarkan hasil penelitian dapat dianalisa bahwa ini disebabkan sebagian siswi sudah mulai memperhatikan pola makan serta sudah mampu selektif dalam memilih jajanan makanan, dan remaja putri sudah mulai untuk tidak mengikuti tradisi teman sebaya, walaupun

teman sebaya masih memiliki perilaku makan yang tidak sehat sehingga peran teman sebaya disini dalam lingkungan sosial remaja merupakan sebagai motivator dalam membentuk perilaku makan remaja apakah perilaku makan yang sehat ataupun mengacu kepada perilaku makan yang tidak sehat, dan itu semua akan tergantung kepada individu remaja itu sendiri.

Hasil penelitian ini menunjukkan sebagian besar siswi memiliki pengetahuan yang baik tentang pemilihan dan bersikap terhadap makanan. Hal ini terlihat dari sebanyak 81 siswi, 59 orang siswi (72,8%) sudah memiliki pengetahuan yang baik sehingga mereka juga memiliki perilaku makan yang sehat. Namun, 22 orang siswi (27,2%) meskipun memiliki pengetahuan yang baik tetapi masih saja memiliki perilaku makan yang tidak sehat. Pada hasil uji statistik yang sudah dilakukan, didapatkan nilai $p = 0,563$. Ini berarti tidak ada hubungan yang bermakna antara faktor pengetahuan dengan perilaku makan.

Pada hasil penelitian didapatkan data bahwa dari 81 responden yang memiliki pengetahuan yang baik tentang perilaku makan, 72,8% diantaranya sudah memiliki perilaku makan yang sehat. Berdasarkan identifikasi kuesioner juga didapat bahwa hampir keseluruhan (92,8%) responden mengetahui makanan tinggi lemak dan rendah serat merupakan makanan yang tidak sehat, dan responden juga memilih makanan sehat untuk mencegah berbagai penyakit. Hasil

penelitian ini berbeda dengan penelitian yang dilakukan oleh Suhardjo (1989) yang menyatakan bahwa tingkat pengetahuan seseorang sangat berpengaruh pada perilaku dan sikap dalam memilih jenis makanan dan selanjutnya akan berpengaruh pada keadaan gizi yang bersangkutan.

Selain itu, tingkatan usia responden yang merupakan remaja usia pertengahan dan juga duduk di bangku SMA sudah memiliki pengetahuan yang cukup tentang makanan dan bagaimana pemilihan makanan yang sehat dan tidak sehat. Jadi dapat dianalisa bahwa pengetahuan yang dimiliki oleh siswi dalam penelitian ini sudah cukup baik, pengetahuan tentang perilaku makan juga sudah dimiliki oleh siswi – siswi, ini terbukti dari pola perilaku makan siswi ini sudah mengarah ke perilaku makan yang sehat.

Hasil penelitian ini menunjukkan dari 54 siswi yang dipengaruhi oleh media atau periklanan yang berkembang pada saat ini, 83,3% siswi diantaranya sudah memiliki perilaku makan yang sehat, namun 9 orang siswi masih memiliki perilaku makan yang tidak sehat. Dari hasil uji statistik didapatkan nilai $p = 0,016$. Ini berarti ada hubungan antara faktor media atau periklanan dengan perilaku makan remaja putri.

Secara teoritis, ini disebabkan karena siswi yang merupakan remaja usia sekolah adalah kelompok masyarakat yang relatif rentan terhadap iklan ataupun media, seperti iklan makanan cepat saji atau iklan mengenai gaya hidup terkini. Teori lain yang berkaitan dengan penelitian

ini adalah teori yang dikemukakan oleh Maurer & Smith (2005) bahwa televisi mempunyai hubungan dengan peningkatan konsumsi makanan tinggi lemak, gula, garam dan minuman berkarbonat serta rendah serat, serta makanan yang ditayangkan lewat televisi beresiko memberi pengaruh pada perilaku makan anak.

Berdasarkan identifikasi kuesioner, sebagian besar (78,6%) responden sering mengakses situs yang bertemakan internet serta responden juga akan membeli produk makanan terbaru yang diiklankan di televisi. Hasil penelitian sama dengan penelitian yang dilakukan oleh Winarno (1993) bahwasanya media massa, industri makanan dan iklan khususnya iklan yang melalui media massa, televisi dan majalah-majalah wanita akan mendukung masyarakat dalam pertimbangan pemilihan makanan jajanan. Selain itu penelitian ini juga sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Power et al (2007) yang menyatakan bahwa seseorang khususnya anak – anak dan remaja banyak mengkonsumsi makanan yang diiklankan di televisi, dimana makanan tersebut mengandung tinggi garam, gula, lemak, kalori, dan minuman berkarbonat.

Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini masih perlu penyempurnaan yang dapat dilakukan pada penelitian berikutnya. Adapun penyempurnaan yang masih diperlukan tersebut karena dalam penelitian ini masih banyak keterbatasan yang ditemui oleh peneliti. Keterbatasan tersebut adalah kuesioner

perilaku makan yang digunakan sebelumnya tidak dilakukan uji validitas dan reabilitas serta kuesioner perilaku makan ini adalah kuesioner yang lebih mengarah kepada kuesioner yang membahas tentang obesitas sehingga inti dari perilaku makan itu sendiri tidak terlihat.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan mengenai faktor – faktor yang berhubungan dengan perilaku makan pada remaja putri di SMA N 10 Padang, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut :

1. Sebagian besar siswi (73,8%) sudah memiliki perilaku makan yang sehat, sedangkan masih ada siswi yang memiliki perilaku makan yang tidak sehat.
2. Lebih dari separuh siswi (52,4%) memiliki nilai Indeks Massa Tubuh (IMT) yang normal.
3. Sebagian besar siswi (76,2%) sudah memiliki gambaran psikologis yang baik terhadap perilaku makan.
4. Hampir keseluruhan siswi (96,4%) dipengaruhi oleh budaya dalam pemilihan makanan.
5. Lebih dari separuh siswi (64,3%) mendapatkan uang saku untuk makan sebanyak Rp. 10.000 – Rp. 20.000,; sehari dan hanya beberapa siswi yang mendapatkan uang jajan diatas Rp. 20.000,-
6. Hanya separuh dari siswi yang dipengaruhi oleh norma sosial, tetapi sebanyak 48,8% siswi tidak dipengaruhi norma lingkungan dan

norma sosial dalam pemilihan makanan dan berperilaku makan.

7. Hampir keseluruhan siswi (96,4%) memiliki pengetahuan yang baik tentang perilaku makan
8. Lebih dari separuh siswi (64,3%) dipengaruhi oleh media atau periklanan dalam pemilihan makanan dan sikap terhadap makanan.
9. Sebanyak 73,8% siswi sudah memiliki perilaku makan yang sehat, dan hanya 26,2% yang masih memiliki perilaku makan yang tidak sehat.
10. Tidak terdapat hubungan antara faktor fisik dengan perilaku makan ($p=0,65$)
11. Terdapat hubungan antara faktor psikologis dengan perilaku makan ($p=0,029$)
12. Tidak terdapat hubungan antara faktor budaya dengan perilaku makan ($p=0,563$)
13. Tidak terdapat hubungan antara faktor ekonomi dengan perilaku makan ($p=0,537$)
14. Tidak terdapat hubungan antara faktor norma sosial dengan perilaku makan ($p=1,000$)
15. Tidak terdapat hubungan antara faktor pengetahuan dengan perilaku makan ($p=0,563$)
16. Terdapat hubungan antara faktor media dan periklanan dengan perilaku makan ($p=0,016$)

Saran

1. Bagi Sekolah

Bagi pihak sekolah disarankan agar memantau jajanan makanan siswa melalui kontrol kantin sekolah terhadap penyediaan makanan tidak sehat, mengingat masih ada siswi yang memiliki perilaku makan yang tidak sehat.

2. Bagi Puskesmas

Bagi pihak puskesmas setempat disarankan untuk bekerja sama dengan pihak sekolah dalam rangka optimalisasi fungsi UKS untuk melakukan penyuluhan kepada siswi – siswi tentang bagaimana perilaku makan yang baik dengan penyuluhan terkait prinsip gizi seimbang pada umumnya misalnya dengan pemantauan berat badan dan tinggi badan.

3. Bagi Institusi Pendidikan

Institusi pendidikan juga disarankan untuk dapat menjadi salah satu media dalam mengatasi perilaku makan yang tidak sehat di sekolah. Dalam hal ini perawat komunitas dapat bekerja sama dengan pihak sekolah untuk meminimalisir perilaku makan yang tidak sehat dan secara langsung dapat mengurangi dampak dari perilaku makan yang tidak sehat itu sendiri dengan penyuluhan tentang gizi dan tentang perilaku makan sehat.

4. Bagi Peneliti

Peneliti bisa menjadikan ini sebagai salah satu acuan untuk pengaplikasian ilmu melalui penelitian yang telah dilakukan kepada masyarakat dan remaja pada khususnya

5. Bagi Penelitian Selanjutnya

Pada penelitian tentang perilaku makan selanjutnya dapat dilakukan penelitian tentang dampak perilaku makan serta penelitian tentang hubungan faktor predisposisi seperti kepercayaan, nilai – nilai, dan budaya yang lebih mendalam tentang perilaku makan pada remaja dan keluarganya. Begitu juga dengan penelitian eksperimental perlu dilakukan untuk

melihat pengaruh dukungan keluarga terhadap perilaku gizi remaja.

REFERENSI

- Adi, A.C. (2002). *Profil dan Perilaku Remaja Konsumen Fastfood di Beberapa Restoran Fastfood di Surabaya*. Vol. XIII, No. 50 : 129 – 147.
- Almatsier. (2004). *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta : Gramedia Pustaka Utama
- American Psychiatric Association, (2005). *Let's Talk Facts About Eating Disorders*.
Dari www.HealthyMinds.org
(9 Maret 2013)
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian, Edisi Revisi VII*. Jakarta : Rineka Cipta
- Arnelia, A.H. (2005). *Perilaku Makan Khas Remaja*.
<http://www.kompas.com>. (22 Maret 2013)
- Asdie, A.H. (2005). *Mencegah Obesitas Sejak Dini*.
<http://www.kompas.com>. (22 Maret 2013)
- Azizah, N. (1997). *Faktor – Faktor yang Mempengaruhi Konsumsi Fastfood Golongan Remaja di Kodya Bogor*. Bogor : Fakultas Pertanian IPB Jurusan Gizi Masyarakat dan Sumber Daya Keluarga.
- Badan Pusat Statistik. (1999). *Statistik Kesejahteraan Rakyat Indonesia*. Jakarta : BPS
- Barasi, M.E. (2007). *At a Glance : Ilmu Gizi*. Jakarta : Erlangga.

- Berg, A. (1986). *Peran Gizi dalam Pembangunan*. Jakarta : Rajawali
- Bobak, M.I, Deitra, L.L, et al. (2005). *Buku Ajar Keperawatan Maternitas*. Edisi 4. Jakarta : EGC
- Brown R, O.J. (2004). *Children's Eating Attitudes and Behaviour: a study of the modelling and control theories of parental influence*. *Health Education Research*; Vol. 19(3), 261-271.
- Brown, J.E. et al. (2005). *Nutrition Through Life Cycle, 2nd .Ed*. Thomson Wadsworth. USA
- Cullen, K.W., Baranowski, T., et al. (2000). Social Environmental Influences On Children's Diets : Results From Focus Group With African, Euro And Mexican – American Children And Their Parents. *Health Education*. Res,15, 581-590.
- Depkes RI. (2007). Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas). Jakarta: Depkes RI.
- Fathoni, A. (2006). *Metodologi Penelitian & Teknik Penyusunan Skripsi*. Jakarta : Rineka Cipta
- Gonza'lez, Miguel Angel Marti'nez, et al. (2003). *Parental Factors, Mass Media Influences, and the Onset of Eating Disorders in a Prospective Population – Based Cohort*. *Pediatrics*111, pp:315 – 320 dari <http://www.pediatrics.org/cgi/content/full/111/2/315> (22 Maret 2013).
- Graber, J. A., Brooks Gunn, J. C., Paikoff, R. L., & Warren, M. P. (1994). *Prediction of Eating Problem: An 8-year Study of Adolescent Girls*. *Developmental Psychology*, 30, 6, 823-834.
- Hayati, F. (2000). *Faktor – Faktor yang Berhubungan dengan Konsumsi Fastfood Waralaba Modern dan Tradisional pada Remaja Siswa SMUN di Jakarta Selatan*. Bogor : GMSK IPB
- Hayati. (2009). *Gambaran Konsumsi Energi dan Protein, Status Gizi, dan Gaya Hidup Remaja SMU Negeri di Kota Bengkulu Tahun 2009*. *Skripsi*. Fakultas Kesehatan Masyarakat. Universitas Indonesia. Jakarta
- Hurlock, E.B. (1991). *Psikologi Perkembangan; Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta : Erlangga.
- _____. (1999). *Psikologi Perkembangan; Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan Edisi Kelima*. Jakarta : Erlangga.
- Intan, N.R. (2008). *Faktor – Faktor yang Berhubungan dengan Obesitas Berdasarkan Persen Lemak Tubuh Pada Remaja di SMA Islam Terpadu Nurul Fikri Depok Tahun 2008*, *skripsi*. FKM. Uninersitas Indonesia.
- Kamso, S. (2007). *Dislipidemia dan Obesitas Sentral pada Siswa di*

*SMP DEK Kota Padang. J Kes
Mas Nas. 2:73-77.*

- Khomsan, A. (2003). *Teknik Pengukuran Status Gizi*. Bogor : Fakultas Pertanian IPB Jurusan Gizi Masyarakat dan Sumber Daya Keluarga.
- Khumaidi, M. (1989). *Gizi Masyarakat, Departmen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi, Pusat Antar Universitas Pangan dan Gizi*. Bogor : Institut Pertanian Bogor.
- _____. (1994). *Gizi Masyarakat*. Jakarta : BPK Gunung Mulia.
- Krummel, D.A. (1996). *Nutrition in Woman's Health*. Philadelphia : An Aspen Publication.
- Mappiare, A. (1982). *Psikologi Remaja*. Surabaya : Usaha Nasional.
- Maurer, F.A & Smith, C.M. (2005). *Community Public Health Nursing Practice : Health For Families And Populations*. Third Edition.
- Moehji, S. (2003). *Ilmu Gizi 2*. Jakarta : Penerbit Papas Sinar Sinanti.
- Monks, FJ & Knoers, AMP, Haditono. (1999). *Psikologi Perkembangan : Pengantar Dalam Berbagai Bagiannya*. Yogyakarta : Gadjah Mada University Press.
- Mu'tadin, Z. (2002). *Kemandirian Sebagai Kebutuhan Psikologis pada Remaja*. <http://www.e-psikologi.com/remaja.050602.htm>. (10 November 2013)
- Neumark-Sztainer D, Story M, Ackard D, Moe J, Perry C. (2000). The "family meal": View of adolescents. *J Nutr Educ*, Vol. 32, 329-334.
- Nisa, A.K. (2007). *Hubungan Harga Diri dengan Perilaku Makan Tidak Sehat pada Remaja Putri*. Skripsi. Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya. Universitas Islam Indonesia. Yogyakarta.
- Notoatmodjo, S. (2005). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta.
- _____. (2007). *Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku Manusia*. Jakarta : Rineka Cipta
- Nursalam. (2011). *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta : Salemba Medika.
- Nuryati, W. (2005). *Hubungan Antara Frekuensi Jajan Di Sekolah dan Status Gizi Siswa Kelas Iv Dan V Sd Negeri wonotingal 01-02 Candisari Semarangtahun Ajaran 2004/2005*, skripsi. Fakultas Ilmu Kesehatan Masyarakat. Universitas Negeri Semarang.
- Plough, A. (2000). *Urges Healthy Eating to Reduce Risk of Cancer, Diabetes, and Heart Disease*. <http://www.metrokc.gov/health/nutrition>. (22 Maret 2013).
- Primaswastya, R. (2002). *Gambaran Tingkat Konsumsi Mie Instant*

- Pada Remaja Di SMUN
32 Jakarta Selatan Dan Faktor
– Faktor Yang Berkaitan.
Jakarta : KTI Jurusan
Gizi Poltekes Jakarta II.*
- Putra. (2008). *Gambaran dan Faktor-
Faktor yang Berhubungan
dengan Kecenderungan
Penyimpangan Perilaku Makan
pada Siswi SMAN 70 Jakarta
Selatan tahun 2008, skripsi.
Fakultas Kesehatan Masyarakat
Universitas Indonesia.*
- Saifah, A. (2011). *Hubungan Peran
Keluarga, Guru, Teman
Sebayu dan Media Massa
dengan Perilaku Gizi Anak
Usia Sekolah Dasar di Wilayah
Kerja Puskesmas Mabelopura
Kota Palu, tesis. Fakultas Ilmu
Keperawatan. Universitas
Indonesia. Jakarta*
- Sarintohe, E., & Prawitasari, J. E.
(2006). *Teori Sosial - Kognitif
dalam Menjelaskan Perilaku
Makan Sehat pada Anak yang
Mengalami Obesitas.
Sosiosains, 19, 345-355.*
- Sarwono. (2002). *Psikologi Sosial :
Individu dan Teori-Teori
Psikologi Sosial. Jakarta :
Balai Pustaka.*
- Suhardjo. (2003). *Berbagai Cara
Pendidikan Gizi. Jakarta :
Bumi Aksara*
- _____. (1989). *Sosio Budaya Gizi.
Bogor : Institut Pertanian
Bogor*
- _____. (1996). *Perencanaan
Pangan dan Gizi. Jakarta :
Bumi Aksara*
- Sulistyoningsih, H. (2011). *Gizi untuk
Kesehatan Ibu dan Anak. Edisi
Pertama. Cetakan
Pertama. Yogyakarta : Graha
Ilmu.*
- Story, M. Sztainer, D.N. (1999).
*Promoting healthy eating and
physical activity in adolescents.
Adolescent Medicine, Vol.
10(1), 109-123.*
- Tantiani, T. (2007). *Perilaku Makan
Menyimpang pada Remaja di
Jakarta. Kesmas, Jurnal
Kesehatan Masyarakat
Nasional, 2(6), 255 – 262.*
- Virgianto, W.D. (2008). *Konsumsi
Fast Food Sebagai Faktor
Risiko Terjadinya Obesitas
Pada Remaja Usia 15-17
Tahun (studi kasus di SMU N 3
Semarang), Thesis. Fakultas
Ilmu Kesehatan Universitas
Dian Nuswantoro.*
- Wardlaw, GM, Hampl Jeffrey S.
(2007). *Perspectives in
Nutrition. New York : McGraw
Hill.*
- WHO. (2011). *Obesity: Preventing
and Managing the Global
Epidemic. Report of a WHO
consultation. Geneva,
Switzerland.*
- _____. (1998). *Nutrition Throughout
the Life Cycle. International
Food Policy Research
Institute. United Nation.*
- _____. (2006). *Growth References 5 –
19 Year for Adolescent.
[http://www.who.int/growthref/
who2007/bmi_for](http://www.who.int/growthref/who2007/bmi_for)*

[age/en/index.html](#). (22 Mei
2013).

Winarno, F.G. (1993). *Makanan
Jajanan Laporan Akhir Proyek
Makanan Jajanan*. Institut
Pertanian Bogor. Bogor.